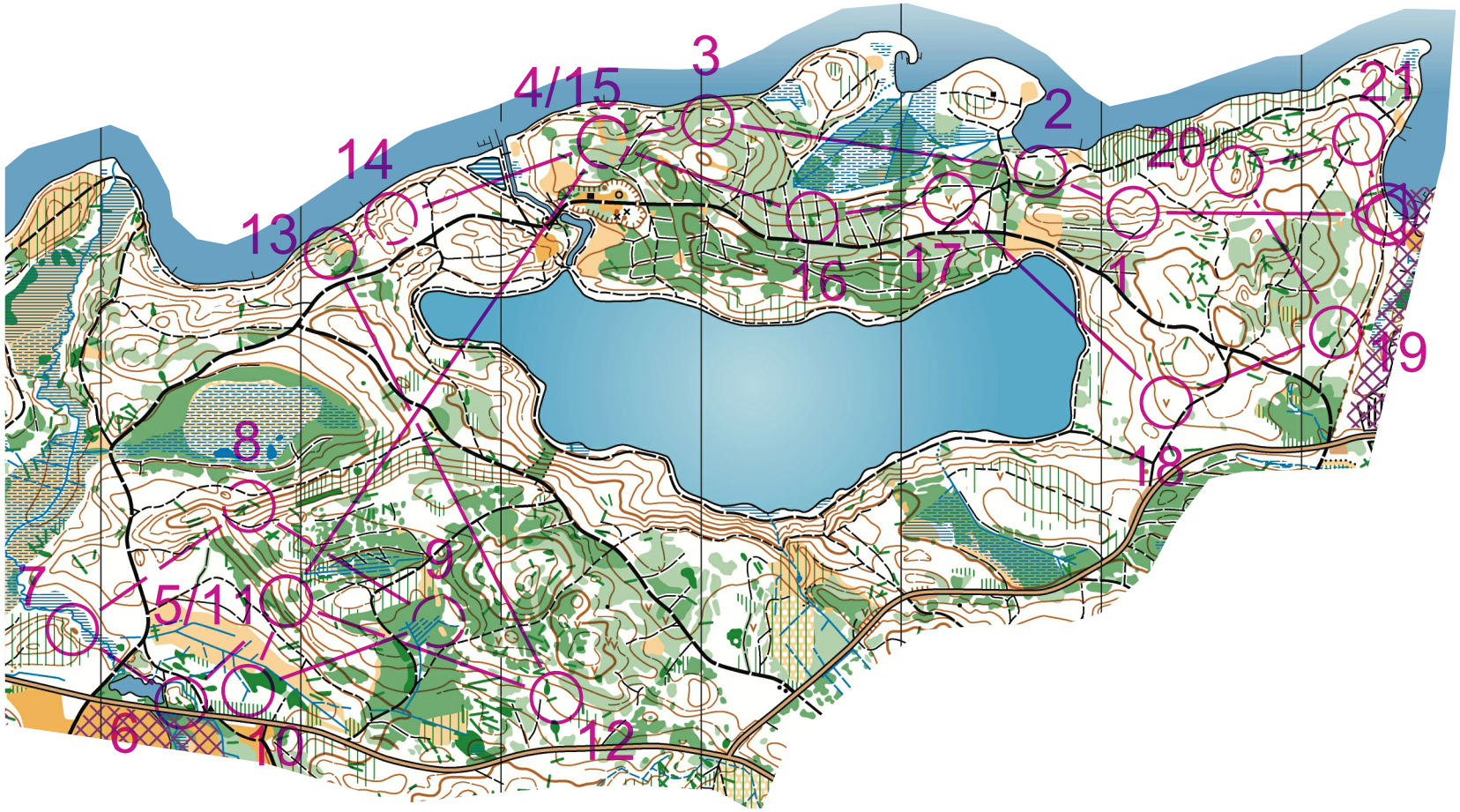


SQK

MAPMAGIC.DK

Træningsløb 21/11							
Bane 1 - Svær lang			7,0 km				
▷							
1	52						
2	51						
3	46						
4	43						
5	34	↗					

6	32						
7	31						
8	35						
9	36						
10	33						
11	34	↗					
12	38	↘					
13	37						

14	39						
15	43						
16	47						
17	49	↖					
18	53						
19	58						
20	55						
21	59						

120 m

www.condes.net 11.0.1 Silkeborg OK

2023 - 2026-10

SILKEBORG SØNDERSKOV ØST

Målestok 1: 10.000 Ækvidistance 5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm



SOK

MAPMAGIC.DK

Træningsløb 21/11							
Bane 2 - Svær mellem			5,5 km				
▷							
1	52						
2	51						
3	46						
4	43						
5	34	↗					

6	38	↘					
7	37						
8	39						
9	43						
10	47						
11	49	↖					
12	53						
13	58						

14	55						
15	59						
			120 m				

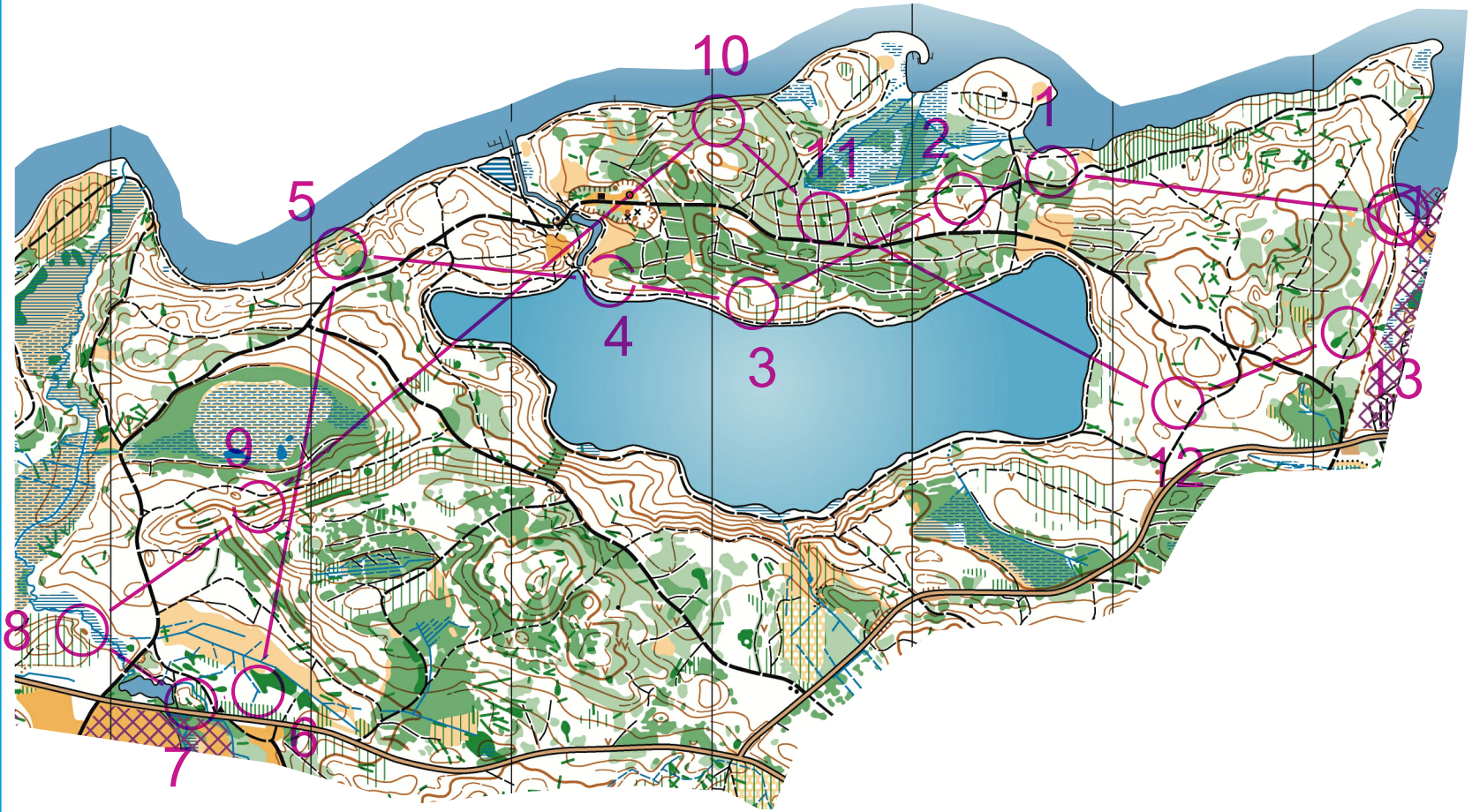
www.condes.net 11.0.1 Silkeborg OK

2023 - 2026-10

SILKEBORG SØNDERSKOV ØST

Målestok 1: 10.000 Ækvidistance 5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm



SOK

MAPMAGIC.DK

Træningsløb 21/11							
Bane 4 - Mellemsvær			5,1 km				
▷							
1	51						
2	49	↖					
3	42						
4	40						
5	37						
6	33						
7	32						
8	31						
9	35						
10	46						
11	47						
12	53						
13	58						

190 m

2023 - 2026-10

SILKEBORG SØNDERSKOV ØST

Målestok 1: 10.000 Ækvidistance 5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm

www.condes.net 11.0.1 Silkeborg OK



SOK

MAPMAGIC.DK

Træningsløb 21/11							
Bane 5 - Let			3,1 km				
▷							
1	60						
2	54						
3	49	↖					
4	45						
5	44						

6	41						
7	40						
8	42						
9	50						
10	56						
11	57						
			160 m				

www.condes.net 11.0.1 Silkeborg OK

2023 - 2026-10

SILKEBORG SØNDERSKOV ØST

Målestok 1: 10.000 Ækvidistance 5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm